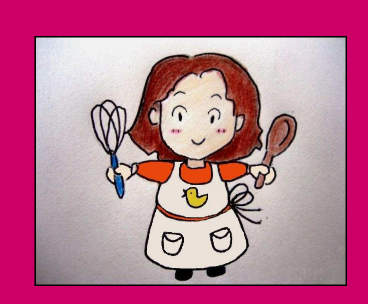


Clea cuisine...

...Japonais !

- ... plus ou moins ! -



Sushi et autres amuses-bouches

C'est riz-go-lo !

O-nigiri



Pour 6 à 8 pièces

2 verres de riz rond cru
2 verres 1/2 d'eau
2 cuillerées à soupe de graines de sésame blond
1 petite tranche de saumon frais, grillée et émiettée
6 à 8 petits rectangles d'algue nori (facultatif)
de l'eau et du sel

Faire cuire le riz dans l'eau jusqu'à complète absorption de l'eau. Une fois le riz cuit, incorporer délicatement le saumon émietté et le sésame, et bien mélanger. Laisser tiédir un peu le riz, mais pas refroidir (on ne fait pas d'onigiri avec du riz froid !), juste histoire de ne pas trop se brûler !
Mouiller les deux mains et verser un peu de sel dans la paume, puis frotter les mains. Attraper une bonne poignée de riz et modeler pour lui donner la forme souhaitée (triangulaire, arrondie...). Décorer avec une petite algue nori (facultatif). Procéder de même avec le reste du riz (ne pas oublier de remouiller et de resaler les mains régulièrement !).

On peut varier à volonté la garniture du riz, mettre du thon, des légumes, des champignons, des algues... L'essentiel étant qu'il n'y en ait pas trop pour que la boulette de riz tienne bien. On peut aussi faire une boulette de riz nature que l'on fourre à l'intérieur avec ce que l'on veut : saumon, thon-mayonnaise, poulet... Le plus japonais reste néanmoins l'onigiri à l'umeboshi, cette prune vinaigrée qui trône avec fierté sur tous les bento japonais.

Inarizushi



Pour le riz
2 verres de riz rond cru
1 verre 1/2 de vinaigre à sushi
2 cuillerées à café de sucre
1 cuillerée à café de sel
2 cuillerées à soupe de graines de sésame blond

Pour le tofu
10 poches de tofu, "agedofu", fraîches ou longue conservation
1 petit verre de bouillon "dashi"
1 cuillerée à soupe de sucre
2 cuillerées à soupe de vinaigre de riz
3 cuillerées à soupe de shôyu

Faire cuire le riz. Idéalement, dans un cuiseur à riz, mais sinon à la casserole, avec 2 verres d'eau et demi, jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée. Pendant que le riz cuit, verser le vinaigre, le sel et le sucre dans une casserole et mettre à feu doux pour dissoudre le sucre. Réserver et laisser refroidir. Une fois le riz cuit, verser dessus le vinaigre sucré et les graines de sésame, puis mélanger très délicatement pour ne pas faire de la bouillie de riz ! Il doit prendre un aspect brillant.
Pendant la cuisson du riz, préparer les poches de tofu. Tout d'abord, il faut les rincer sous l'eau très chaude (ou les passer rapidement dans une casserole d'eau bouillante) puis les presser en faisant attention à ne pas les déchirer. Porter à ébullition le mélange dashi / sucre / shôyu / vinaigre, puis plonger dedans les poches de tofu et laisser cuire 1/4 d'heure sur feu doux avec un couvercle. Sortir les poches de tofu et les déposer sur un papier absorbant. Les couper en deux, soit dans la diagonale (sushi en triangle), soit dans la largeur (sushi en rectangle). La poche coupée s'ouvre toute seule et elle est prête à être farcie de riz. Attendre que le riz ait tiédi un peu pour en remplir délicatement les poches de tofu. Mettre au frais jusqu'au moment de déguster, avec un peu de shôyu.

Maki sushi basique



Pour 32 pièces

2 verres de riz cru
2 verres 1/2 d'eau
1 verre 1/4 de vinaigre de riz
1 petite cuillerée à soupe de sucre
1 cuillerée à café de sel
Quelques feuilles de laitue
1 boîte de thon
Un peu de mayonnaise ou de sauce salade
4 grandes feuilles d'algue nori

Faire cuire le riz dans l'eau jusqu'à qu'elle soit totalement absorbée. Pendant ce temps, mélanger le vinaigre, le sucre et le sel dans une poêle et chauffer à feu doux jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Laver les feuilles de laitue. Mélanger le thon avec un peu de mayonnaise ou de sauce salade (j'ai mis de la sauce salade au sésame).

Lorsque le riz est cuit, verser dessus le mélange au vinaigre, mélanger très délicatement et laisser tiédir le riz.

Déposer une feuille d'aluminium ou une natte à sushi sur la table et poser dessus une feuille de nori (côté lisse en-dessous).







Etaler 1/4 du riz sur le nori en laissant bien de la place sur les côtés et surtout en haut (environ 2 cm en haut et 1 sur les autres côtés). Déposer une feuille de laitue comme sur

la photo (elle couvre environ la moitié du riz), puis ajouter le quart de la salade de thon au cœur de la laitue. A l'aide de la feuille d'aluminium, enrouler l'algue sur elle-même en appuyant bien. Procéder de la même façon avec les 3 autres rouleaux.





Découper les rouleaux en tranches avec un couteau mouillé (c'est le petit secret !), et disposer sur une jolie assiette. Les maki se dégustent avec un peu de sauce de soja, et peuvent s'accompagner d'une belle salade verte pour un repas complet.

Maki sushi fromage et riz complet



Pour 2 personnes

1 verre 1/4 de riz complet
Vinaigre de cidre
Sel
125g de cottage-cheese
Quelques feuilles de basilic
Poivre
Salade de chou râpé ou feuilles de laitue
2 feuilles de nori

Faire cuire le riz complet (il doit être limite un peu trop cuit). Après cuisson, ajouter une ou deux cuillerées à soupe de vinaigre de pomme, saler et mélanger Laisser tiédir.
Préparer la garniture en écrasant le cottage-cheese avec des feuilles de basilic finement ciselées et un peu de sel aux herbes et du poivre.
Procéder comme pour les maki sushi (pp 4-5) en étalant la moitié du riz sur une feuille de nori, puis par dessus un peu de salade de chou (ou une feuille de laitue) et la moitié du cottage-cheese, puis rouler. Placer au réfrigérateur quelques minutes avant de découper, ça aidera à la bonne tenue du sushi.

Beaucoup de maki sushi !



Pour faire des sushi pour 10 personnes, il vous faudra :

2h de temps libre
1kg de riz rond (acheté en grande surface)
1,25l d'eau
12cl de saké (alcool de riz, facultatif)
12cl de vinaigre de riz (acheté dans une supérette asiatique, ou bien « assaisonnement riz complet » de la marque Lima, dans les magasins bio)
1 cuillerée à café de sel
1 cuillerée à soupe de sucre
1 paquet de 25g de feuilles d'algues nori (en supérette asiatique ou bien sous la marque Lima en magasin bio)
2 avocats mûrs
Quelques gouttes de jus de citron
1 gros filet de saumon (prendre du cœur de filet = sans la peau) (choisir un morceau rectangulaire, éviter les formes allongées en triangle)
1 petit concombre
Quelques feuilles de laitue
1 boîte de thon blanc au naturel (140g égoutté)
Un peu de sauce salade ou de mayonnaise
Du wasabi (acheté dans une supérette asiatique) ou bien du raifort (en grandes surfaces, rayon nourriture exotique / britannique)
De la sauce de soja (shôyu) (en grande surface, supérette asiatique ou magasin bio)
Une marmite
Un saladier
Une passoire
Une planche à découper
Une natte en bambou spéciale sushi (ou une feuille d'aluminium !)
Un très bon couteau
Un verre d'eau
Un bol d'eau
Deux grandes assiettes

1) Le lavage du riz (5mn)

Mettre le riz dans un grand saladier, couvrir d'eau froide et remuer le riz avec les mains pour enlever les impuretés. Retenir le riz avec les mains et évacuer l'eau. Recommencer deux ou trois fois, jusqu'à ce que l'eau soit claire. Eviter de trop laver le riz, cela lui enlèverait son amidon. Transférer le riz dans une passoire et laisser égoutter 15 minutes.

2) Pendant ce temps, préparer les garnitures (15mn)

Egoutter le thon, l'émietter dans un bol et ajouter une ou deux cuillerées de sauce salade ou mayonnaise. Mélanger et réserver au réfrigérateur.
Laver deux ou trois feuilles de laitue. Egoutter dans du papier absorbant. Peler le concombre et le couper en bâtonnets épais de 5mm et longs de 6 cm environ. Couper le filet de saumon en bâtonnets de 1cm x 1cm x 9 cm. Filmer et réserver au réfrigérateur.
Couper les deux avocats en deux, puis encore en deux pour obtenir de beaux quarts. Déposer sur une assiette et verser dessus quelques gouttes de jus de citron, pour éviter que l'avocat noircisse. Filmer et réserver au frais.

3) La cuisson du riz (30mn)

Placer le riz et l'eau dans une marmite, mettre un couvercle et porter à ébullition. Ne pas soulever le couvercle pendant toute la cuisson (si ça débord, réduire la chaleur). Maintenir l'ébullition pendant 5 mn, puis réduire la chaleur et cuire encore pendant 5-10 mn. Soulever le couvercle : toute l'eau doit être absorbée. Déposer un torchon propre par-dessus la marmite (à la place du couvercle) pour terminer la cuisson, pendant 10-15 mn.
Pendant ce temps, mélanger le vinaigre de riz et le sel dans une petite casserole. Faire chauffer quelques instants à feu très doux, pour que le sel se dissolve. Ajouter le sucre. Une fois le sucre dissout, ôter la casserole du feu.
Déposer le riz chaud dans un très grand plat (idéalement, un plat en bois, mais moi j'ai pris un grand plateau en plastique – on fait avec ce qu'on a !). Verser dessus le vinaigre, et l'incorporer très délicatement avec une cuillère en bois. Avec un éventail, faire descendre la température du riz tout en remuant. Le riz doit rester chaud mais pas brûlant.

4) Le montage des sushi (60mn)

Poser en face de vous tous les ingrédients de la garniture, le plat de riz, les feuilles de nori, le wasabi (ou le raifort), une planche à découper, une natte spéciale sushi (ou bien une feuille d'aluminium), un bon couteau, deux grandes assiettes et un grand bol d'eau froide.

Les rouleaux au thon et à la laitue (Lettuce maki)

Poser devant vous la natte à sushi et disposer dessus une feuille d'algue nori. Mouiller vos doigts dans le bol d'eau, attraper une poignée de riz et l'étaler sur le nori. Ajouter suffisamment de riz pour avoir une couche de riz homogène. Laisser le bord opposé de la feuille de nori libre sur 3 cm environ. Déposer quelques morceaux de laitue sur le riz, dans la largeur, pour former une bande. Sur la laitue, déposer un tiers du mélange au thon. Soulever le bord du tapis proche de vous, rouler vers le haut en pressant pour que les ingrédients soient bien tassés. Presser avec la natte pour raffermir le rouleau. Rouler jusqu'au bout, et sceller le rouleau avec la bande de nori vierge de riz. S'assurer que le rouleau est bien fermé. Le déposer sur une assiette.
Confectionner deux autres rouleaux au thon de la même façon.

Les rouleaux au saumon et à l'avocat (Ocean maki)

Poser devant vous la natte à sushi et disposer dessus une feuille d'algue nori. Mouiller vos doigts dans le bol d'eau, attraper une poignée de riz et l'étaler sur le nori. Ajouter suffisamment de riz pour avoir une couche de riz homogène. Laisser le bord opposé de la feuille de nori libre sur 3 cm environ. Avec un doigt, déposer une fine ligne de wasabi au milieu du riz, dans la largeur. Déposer deux quarts d'avocat sur le wasabi. Déposer deux bâtonnets de saumon à côté de l'avocat. Soulever le bord du tapis proche de vous, rouler vers le haut en pressant pour que les ingrédients soient bien tassés. Presser avec la natte pour raffermir le rouleau. Rouler jusqu'au bout, et sceller le rouleau avec la bande de nori vierge de riz. S'assurer que le rouleau est bien fermé. Le déposer sur une assiette. Confectionner trois autres rouleaux avocat saumon de la même façon.

Les rouleaux au saumon et au concombre

Poser devant vous la natte à sushi et disposer dessus une feuille d'algue nori. Mouiller vos doigts dans le bol d'eau, attraper une poignée de riz et l'étaler sur le nori. Ajouter suffisamment de riz pour avoir une couche de riz homogène. Laisser le bord opposé de la feuille de nori libre sur 3 cm environ. Avec un doigt, déposer une fine ligne de wasabi au milieu du riz, dans la largeur. Déposer trois bâtonnets de concombre sur le wasabi. Déposer deux bâtonnets de saumon à côté du concombre. Soulever le bord du tapis proche de vous, rouler vers le haut en pressant pour que les ingrédients soient bien tassés. Presser avec la natte pour raffermir le rouleau. Rouler jusqu'au bout, et sceller le rouleau avec la bande de nori vierge de riz. S'assurer que le rouleau est bien fermé. Le déposer sur une assiette.
Confectionner deux autres rouleaux saumon concombre de la même façon.

Vous obtenez donc 10 rouleaux, que vous pouvez protéger avec du film alimentaire et mettre au frais au moins une heure, et jusqu'au moment de manger.

Juste avant de manger, armez-vous de votre planche à découper, d'un très bon couteau et d'un grand verre d'eau. Déposer un rouleau sur la planche, tremper le couteau dans l'eau et découper le rouleau en 8 à 10 tranches (ne pas hésiter à remouiller très régulièrement le couteau). Déposer sur une assiette de service. Procéder de la même façon avec les 9 autres rouleaux, et servir immédiatement avec des petites coupelles de sauce de soja.

Maki sushi au flétan fumé



Pour 2 personnes

1/2 verre de riz 1/2 complet (ou blanc si vous le souhaitez)
1 cuillerée à soupe de vinaigre de riz
1 cuillerée à café de sucre
1/2 cuillerée à café de sel
1 paquet de flétan fumé (j'en ai trouvé dans mon magasin bio, mais vous pouvez le remplacer par un autre poisson blanc fumé)
1 avocat
2 feuilles d'algues nori
Wasabi
Sauce de soja pour déguster

Voir la méthode pages 4 et 5.

Sushi au riz rouge



Pour le riz rouge
3 verres de riz mochi
1/3 de verre de haricots azuki

Faire cuire les azuki dans une casserole pendant 20 mn dans 4 ou 5 fois leur volume d'eau. Pendant ce temps, bien laver le riz mochi. Séparer les haricots rouges de leur liquide et réserver. Prélever du liquide de cuisson des azuki, et ajouter de l'eau pour avoir 1,5 à 2 verres de liquide. Verser ce liquide sur le riz et laisser reposer une bonne heure. Faire cuire ensuite dans une casserole ou un cuiseur à riz en ajoutant un peu de sel, jusqu'à complète absorption du liquide.

Pour les sushi
Quelques tranches de saumon cru, de thon cru et de crevettes crues
4 feuilles de shiso
Du wasabi
De la sauce de soja pour la dégustation

Travailler avec le riz rouge encore chaud mais plus brûlant. Bien mouiller ses mains, les saler un tout petit peu, et former des petits boudins de riz (la quantité de riz permet d'en faire une dizaine et de confectionner des onigiri avec le reste). Déposer sur chaque boudin une larme de wasabi, une demi-feuille de shiso, et un morceau de poisson cru. Répéter l'opération avec tous les sushi.

Déguster avec de la sauce de soja.

Harumaki



<u>Pour 6 rouleaux</u>
6 feuilles de riz
6 petites feuilles de salade
1 carotte
1 tige de negi
2 poignées de pousses de soja
6 bâtonnets de surimi
Quelques pousses variées (graines de moutarde, luzerne...)

<u>Pour la vinaigrette au sésame</u>
1 cuillerée à soupe de moutarde à l'ancienne
1 cuillerée à soupe de sauce de soja
1 cuillerée à soupe de sésame moulu
2 cuillerées à soupe de vinaigre de riz
3 cuillerées à soupe d'huile de sésame

Couper la carotte dans la longueur pour avoir de longs morceaux, et les blanchir dans une casserole d'eau bouillante pendant une minute.

Préparer chaque rouleau de la façon suivante :

- Passer la feuille de riz dans une assiette pleine d'eau, recto verso, rapidement pour ne pas ensuite la déchirer.
- Poser une feuille de salade sur la feuille de riz (elle doit en recouvrir les deux tiers environ)
- Poser sur la salade un bâtonnet de carotte et un bâtonnet de surimi (dans la largeur). Ajouter quelques pousses de soja et autres jeunes pousses, ainsi que du negi coupé en tout petits morceaux.
- Enrouler la feuille de riz autour de la carotte et du surimi pour former un rouleau.
- Couper le rouleau en trois ou quatre, pour obtenir des petits rouleaux.

Pour la vinaigrette, assembler tous les éléments dans l'ordre en remuant bien entre chaque. Servir la vinaigrette avec les rouleaux de printemps.

Poteto salada



Pour 4 personnes

4 pommes de terre
1 carotte
1 concombre japonais (ils sont tout petits, avec un diamètre gros comme le pouce)
1 cuillerée à soupe de moutarde
3 cuillerées à soupe de lait
Sel, poivre
Un peu de sauce salade allégée (la mienne est au sésame)

Couper les carottes en lamelles et les pommes de terre en dés, faire cuire dans de l'eau salée jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Pendant ce temps, couper le concombre en très fines lamelles et faire chauffer le lait au micro-ondes 30 secondes. Egoutter les légumes, saler, poivrer, et écraser les pommes de terre avec le lait encore chaud. Ajouter la moutarde, bien mélanger. Si le mélange est trop compacte, ajouter de la sauce salade ou encore de la mayonnaise, mais le résultat doit être compact de toute façon, c'est ce qui fait son charme. Ajouter le concombre et mélanger délicatement. Mettre au frais.

Les plats

Parce qu'il n'y a pas que les sushi au Japon !

Chahan



Pour 4 personnes

300g de riz complet cuit, chaud
50g de miettes de saumon, en boîte ou fraîches (saumon grillé émietté)
1/4 de laitue
1/2 oignon
1 œuf
2 cuillerées à café de mélange spécial cuisine chinoise en poudre : chûka aji
2 cuillerées à soupe d'huile

Verser l'huile dans une poêle chaude et y faire fondre l'oignon. Casser l'œuf dans la poêle et remuer rapidement pour faire des "miettes d'omelette". Ajouter rapidement le riz et les flocons de saumon. Bien remuer, puis ajouter les épices chinoises. En dernier, ajouter la laitue coupée en morceaux, et mélanger quelques instants. Servir immédiatement.

Negitoro-don



Pour 3 personnes

Du riz blanc cuit (autant que vous voulez, mais assez pour 3 personnes en tout cas !)
300g de thon rouge haché (cru)
Wasabi
Nori en paillettes
Shôyu
Graines de sésame blond
Negi (ou ciboulette)

Laver et hacher une tige de negi.
Mettre le riz (bien chaud) dans 3 grands bols. Disposer dessus le thon cru, décorer avec des paillettes de nori, du negi et du sésame, et déposer au centre une boulette de wasabi.
Pour la dégustation : verser dans le bol quelques cuillerées de shôyu, et déguster selon la méthode de votre choix !

Curry japonais



Pour 4 personnes

1 oignon
2 carottes
4 pommes de terre de petite taille
2 beaux morceaux de poulet
Un peu d'huile
600 ml d'eau
1/2 boîte de roux de curry japonais

Couper les légumes et la viande en morceaux pas trop petits, faire revenir dans l'huile puis mouiller avec l'eau. Laisser cuire à feu moyen jusqu'à ce que tout soit tendre. Enlever du feu, ajouter le roux et bien délayer. Faire épaissir à feu doux comme pour une béchamel. Servir avec du riz blanc.

Chicken katsu



Pour 2 personnes

2 escalopes de poulet assez fines
Sel, poivre
Purée d'ail
Farine
1 œuf
Panko
Huile pour la friture

Et pour servir : sauce tonkatsu, riz nature et salade de votre choix.

Tartiner un peu de purée d'ail et saupoudrer sel et poivre sur chaque escalope de poulet. Verser la farine dans une assiette, le panko dans une autre, et l'œuf battu dans une troisième. Passer les escalopes dans la farine (il faut couvrir toute la surface), puis dans l'œuf, et enfin dans le panko. Soyez généreux pour les trois passages ! Une fois les deux escalopes prêtes, faire chauffer de l'huile dans une poêle à frire (deux centimètres suffisent), et plonger les escalopes dans l'huile chaude. Laisser cuire quelques minutes, jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée et croustillante, et que la chair du poulet ne soit plus rose (vérifier avec un couteau). Egoutter sur du papier absorbant. Servir sans attendre, avec le riz et la salade, et déguster avec la sauce à tonkatsu.

Cabbage rolls



Pour 4 personnes

1/2 chou vert
300g de viande de porc hachée
3 champignons shiitake
1 carotte
½ oignon
Quelques brins de nira
Sel
2 cuillerées à soupe de shôyu
2 tasses de bouillon dashi

Faire blanchir les feuilles de chou à l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres et prennent une belle couleur vert translucide.
Préparer la farce : émincer très finement les champignons, la carotte, l'oignon et le nira. Mélanger à la viande hachée. Saler.
Garnir les feuilles de chou avec la farce et former des rouleaux (comme pour les rouleaux de printemps !). Ne pas laisser de "trous" sinon la farce s'échappera à la cuisson.
Faire chauffer à feu doux le bouillon et le shôyu dans une marmite, et y déposer les rouleaux de chou. Laisser cuire à feu doux avec le couvercle pendant une bonne vingtaine de minutes jusqu'à ce que la viande soit cuite.
Servir, comme vous le souhaitez : tel quel, ou bien accompagné de petits légumes sautés, de riz, de quinoa...

Kabocha tsuna sauce



Pour 2 personnes

1/2 kabocha
4 pommes de terre
1 barquette de champignons shiitake (à défaut, des champignons de Paris)
4g de dashi
Un peu d'eau
1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
2 cuillères à soupe de shôyu
1 petite boîte de thon en miettes (au naturel)

Eplucher les légumes et les couper en morceaux pas trop petits. Mettre à cuire dans une marmite avec un fond d'eau, jusqu'à ce qu'on puisse y planter la pointe du couteau.
Pendant ce temps, faire bouillir un tout petit peu d'eau pour y dissoudre le dashi, porter à ébullition et ajouter le vinaigre, le shôyu et le thon. Faire réduire un peu.
Arroser les légumes de cette sauce et décorer de pousses ou d'herbes fraîches.

Unagi aux petits légumes



Pour 2 personnes

1 anguille déjà apprêtée
3 tout petits poivrons verts, ou un très gros
1 tout petit concombre
Sauce de soja
Mirin
Riz blanc

Couper les légumes en petits morceaux (pour le concombre) et en fines lanières (pour les poivrons). Faire revenir dans une poêle avec de la sauce de soja et du mirin. Lorsque les légumes sont tendres, ajouter l'anguille coupée en morceaux, couper le feu et mettre un couvercle. Attendre 2 mn pour que l'anguille soit chaude et servir avec du riz blanc.

Yakisoba



Pour 4 portions

4 petits paquets de nouilles spéciales yaki soba, fraîches (environ 100g le paquet de nouilles cuites)
150g de fines lanières de porc
1 paquet de germes de soja (environ 200g)
1 carotte
Quelques feuilles de chou chinois
Sel, poivre
Sauce pour yaki soba
1 cuillerée à soupe d'huile
Un peu d'eau

Couper finement le chou et la carotte. Faire revenir dans l'huile. Ajouter un peu d'eau si besoin. Ajouter le porc et les germes de soja, couvrir et laisser mijoter quelques minutes, jusqu'à ce que les morceaux de porc soient cuits et les légumes tendres mais encore un peu croquants. Ajouter ensuite les nouilles et l'assaisonnement (pour la sauce, c'est à vous de voir, mais il doit y en avoir suffisamment pour que les nouilles prennent une légère coloration brune). Bien mélanger les nouilles aux légumes, laisser cuire encore quelques minutes pour qu'elles soient bien chaudes et servir.

Quinoa à la japonaise



Pour 2 personnes

1 verre de quinoa
2 verres d'eau
Shôyu
Mirin
1 cuillerée à soupe d'huile de sésame
5 bâtonnets de pâté de poisson au tofu (à défaut, remplacer par du tofu tout simple)
Quelques rondelles de carotte
1/2 poivron vert
5 gros champignons shiitake
1 poignée de champignons enoki
Quelques feuilles de chou vert
Quelques morceaux de kabocha
2 rondelles d'oignon

Couper les légumes en lamelles et le pâté de poisson en rondelles. Faire chauffer l'huile dans une marmite, ajouter les légumes et la quinoa (lavée), et faire revenir quelques instants en ajoutant le shôyu et le mirin. Verser l'eau, mettre un couvercle et porter à ébullition. Ajouter le pâté de poisson ou le tofu. Réduire le feu et laisser cuire avec le couvercle jusqu'à ce que la quinoa et les légumes soient cuits et toute l'eau absorbée. Manger bien chaud !

Gyoza



Pour 4 personnes

30 feuilles de pâte à gyoza (pâte à ravioli faite à la farine de blé et de riz)
200g de viande de porc hachée
Chou vert
Nira (très grosse ciboulette au goût proche de l'oignon nouveau)
Shôyu
Sel, poivre
Gingembre
Ail
Saké
huile de sésame

Hacher très finement le chou et le nira. Il s'agit d'en avoir le même volume que de viande hachée. Mélanger le tout en ajoutant les quantités désirées de shôyu, sel, poivre, gingembre (en pot), ail (en poudre), saké et huile de sésame. J'ai mis très peu d'huile, pas mal de shôyu et d'épices. Il faut savoir que les gyoza doivent être bien relevés !



Déposer un peu de garniture sur le cote d'une feuille a gyoza, humidifier le bord du disque de pâte et replier pour former un croissant. Bien pincer les bords pour que la garniture ne s'échappe pas. Procéder de même avec les 29 autres ! Pour la cuisson, faire chauffer un peu d'huile dans une poêle antiadhésive, déposer délicatement quelques gyoza (une dizaine par poêlée) et faire dorer des deux cotés. Ajouter ensuite une bonne cuillerée à soupe d'eau, mettre le couvercle et laisser les gyoza s'imprégner d'eau. La cuisson est terminée lorsque toute l'eau est évaporée.

Nira tsukune



Pour 2 ou 3 personnes

300g de poulet cru haché
Quelques brins de nira
1 œuf
50g de farine
1/2 tasse de lait
1/2 cuillerée à café de gingembre en purée
1 cuillerée à soupe de sauce de soja

<u>Pour la sauce</u>
2 cuillerées à soupe de miel liquide
2 cuillerées à soupe de sauce de soja

Couper les brins de nira très finement. Mélanger la farine, le lait, le poulet, le gingembre, la sauce de soja, et bien mélanger. Ajouter enfin le nira. Si vous trouvez la consistance trop liquide, ajoutez de la farine. Faire cuire par petits paquets dans une poêle bien chaude et légèrement huilée. Pour la sauce, mélanger miel et sauce de soja (vous pouvez la remplacer par du ketchup).

Okonomiyaki



Pour 2 crêpes de taille moyenne

100g de farine à okonomiyaki
1 œuf
100ml d'eau
1 tranche de fromage type toastinette
Quelques fines tranches de porc ou de bacon
Quelques feuilles de chou vert
Huile pour la poêle
Sauce pour okonomiyaki
Mayonnaise (en option ; moi je n'en mets pas)
Flocons de bonite séchée

Faire revenir les lamelles de porc dans la poêle avec un peu d'huile. Couper en petits morceaux. Réserver.

Emincer le chou vert. Réserver.

Dans un bol, mélanger la farine, l'œuf et l'eau pour obtenir une consistance homogène. Ajouter le porc, le chou et le fromage coupé en petits morceaux. Bien mélanger. Ne pas s'inquiéter si cela donne l'impression qu'il y a trop de garniture et pas assez de pâte, c'est normal !

Verser la moitié de la pâte dans la poêle qui a servi à cuire le porc (pas besoin de rajouter d'huile). Faire cuire le premier côté à feu un peu vif au début, moyen ensuite. Retourner et cuire l'autre côté. Procéder de même avec le reste de pâte.

Pour la présentation : décorer la crêpe avec les flocons de bonite, la mayonnaise (si vous le souhaitez), puis la sauce spéciale.

Babanji



Pour 4 personnes

500g de blancs de poulet
1/4 de chou vert
1 bonne poignées de pousses de soja fraîches, rincées
quelques tiges de nira ou de ciboule
2 cuillerées à soupe de tahin (purée de sésame)
2 cuillerées à soupe de sésame moulu
1 cuillerée à soupe de miel liquide
2 cuillerées à soupe de saké
2 cuillerées à soupe de shôyu
sel et poivre

Couper le chou en fines lanières. Emincer le nira. Mettre un demi-verre d'eau dans le fond d'une marmite, ajouter le chou, porter à ébullition. Couper le blanc de poulet en morceaux, saler et poivrer. Déposer les morceaux de poulet sur le chou, ajouter par dessus les pousses de soja et le nira, mettre le couvercle et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que le chou et le poulet soient tendres. Préparer la sauce en mélangeant le tahin, le sésame, la sauce de soja, le miel et le saké. Dresser le poulet et les légumes sur les assiettes et disposer la sauce au sésame par dessus.

Saumon au lait de soja



Pour 2 personnes

2 pavés de saumon
4 pommes de terre
1 gousse d'ail
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
3/4 de tasse de lait de soja
1 cuillerée à café de dashi en poudre
sel, poivre

Faire cuire les pommes de terre à l'eau, en morceaux, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Réserver.
Faire chauffer dans une poêle l'huile avec l'ail. Lorsque l'ail est doré, ajouter les pavés de saumon préalablement découpés en morceaux. Saler et poivrer. Une fois le saumon cuit, réduire sur feu doux et ajouter le lait de soja et le bouillon. Laisser chauffer doucement, puis ajouter les pommes de terre en remuant délicatement. Le lait de soja ne doit pas bouillir. Une fois les pommes de terre chaudes, servir.

Tempeh sauté



Pour 2 personnes

1 bloc de tempeh
1 gros poivron vert
1 petite poignée de noix de cajou
Sauce de soja
Vinaigre de riz
Huile de sésame
Riz cuit

Découper le tempeh en morceaux et émincer le poivron. Faire revenir avec un peu d'huile, de vinaigre de riz et de sauce de soja. Laisser cuire quelques minutes avec un couvercle jusqu'à ce que le poivron soit tendre. Ajouter les noix de cajou, bien remuer et servir chaud avec du riz.

Les desserts

Vraiment japonais ou pas, l'important c'est qu'on y croie ;-)

Cake au matcha



125g de farine
1 cuillerée à café de levure
2 cuillerées à café de matcha en poudre
2 œufs
100g de sucre glace
50g de poudre d'amandes
100g de beurre salé

Préchauffer le four à 180°. Mélanger la farine, la levure et le matcha dans un bol. Dans un autre bol, battre les jaunes avec le sucre et la poudre d'amandes. Ajouter le beurre fondu et bien mélanger. Verser dans le mélange précédent, bien battre. Dans un troisième bol, monter les blancs en neige avec une pincée de sel, et les incorporer délicatement au mélange. Verser dans un moule à cake garni de papier sulfurisé. Cuire 30 à 40 minutes en surveillant à la fin de la cuisson, et jusqu'à ce que la pointe du couteau ressorte sèche. Laisser refroidir avant de démouler et de découper.

Marbré au matcha



200g de farine T80
100g de sucre roux
100g de beurre salé
5 cl de lait de soja
2 œufs
1/2 sachet de levure chimique
1 cuillerée à café bombée de matcha
1 cuillerée à café bombée de poudre de soja (kinako) (facultatif)
1 pincée de sel

Préchauffer le four à 210°.

Faire fondre le beurre au bain-marie. Ajouter le sucre et battre au fouet électrique jusqu'à ce que le mélange mousse. Ajouter ensuite les deux jaunes d'œufs et le lait en continuant à battre. Mélanger ensemble farine et levure, et ajouter au mélange précédent. Séparer la pâte en deux et la répartir dans deux bols. Dans le premier, ajouter le matcha et bien mélanger. Si on en a, on peut ajouter de la poudre de soja (kinako) dans la deuxième pâte, ou bien la laisser telle quelle.

Dans un troisième bol, battre les blancs en neige très ferme avec la pincée de sel. En ajouter la moitié à la pâte au matcha en remuant très délicatement, et l'autre moitié à l'autre pâte.

Mettre du papier spécial cuisson dans le fond d'un moule à cake, et verser la moitié de la pâte beige. Bien étaler pour remplir tous les coins. Verser par-dessus une couche de pâte verte, bien étaler. Verser ensuite le reste de pâte beige, puis une dernière couche avec le reste de pâte verte.

Mettre au four à 210° pendant 10 minutes, puis baisser à 180° et cuire encore 20 minutes. Vérifier que le gâteau est cuit avec la pointe d'un couteau, puis laisser refroidir avant de démouler.

Cheese-cake à la japonaise



250g de cream-cheese ou de ricotta
3 œufs
50ml de lait
90g de sucre
30g de maïzena
2 cuillerées à soupe de jus de citron
1/2 cuillerée à café de levure chimique

Préchauffer le four à 175°C. Mélanger le fromage avec le lait, ajouter 50g de sucre, les jaunes d'œufs, la maïzena, le jus de citron et la levure. Battre les blancs d'œuf avec le reste du sucre. Ajouter les blancs battus dans la préparation précédente. Verser le tout dans un moule rond (avec papier cuisson) et faire cuire au bain-marie pendant 35-45 minutes. Bien laisser refroidir. Servir avec de la confiture de fraises (à réchauffer dans une casserole avec 1/2 cuillerée à soupe d'eau), soit étalée sur le gâteau soit servie à côté.

Cookies au matcha



Pour 15 pièces

1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
3 cuillerées à soupe de lait de soja
50g de sucre roux
2 jaunes d'œuf
1 cuillerée à café de matcha en poudre
150g de farine T80
1 cuillerée à café de levure

Mélanger au batteur l'huile, le lait, les jaunes, le sucre et le matcha. Ajouter la farine à la cuillère. Former une boule de pâte et l'entourer de film sulfurisé pour la placer au réfrigérateur pendant une trentaine de minutes. Préchauffer le four à 150°. Ensuite, donner une forme de pavé à la pâte et la découper en tranchettes. Déposer les cookies sur une plaque recouverte de papier cuisson. Cuire 20 mn à 150°, et laisser refroidir sur une grille.

Wafu tiramisu



Pour 4 à 6 personnes

400g de tofu soyeux
70g de sucre roux
extrait de vanille
2 blancs d'œuf
10 boudoirs
2 cuillerées à café de thé matcha
1 tasse d'eau très chaude
deux gros carrés de chocolat à pâtisserie
framboises pour la déco (facultatif)

Mélanger le thé matcha avec l'eau chaude. Tremper dedans 6 des 10 boudoirs et les répartir dans le fond des verres. Battre les blancs en neige. Dans un autre bol, battre au fouet le tofu soyeux, le sucre et un peu d'extrait de vanille. Ajouter les blancs en neige, très délicatement pour ne pas les casser. Déposer 3 grosses cuillerées de la mousse dans chaque verre. Tremper les 4 boudoirs restants dans le thé et les disposer dans les verres. Finir en y répartissant le reste de la mousse. Mettre au frais jusqu'au moment de servir (au moins une heure). Juste avant le service, râper le chocolat à l'aide d'un couteau économe. Ajouter quelques framboises pour décorer. Servir très frais.

Dango motchi



1 paquet de farine à mochi
1 paquet de sauce caramel au shôyu liophylisée
et 6 pics à brochettes.

Pour commencer, il faut faire la pâte en ajoutant de l'eau à la farine jusqu'à ce qu'elle ait "la consistance d'un lobe d'oreille" (la cuisine japonaise est très imagée !).



Faire 18 petites boulettes.

Les plonger dans l'eau bouillante et les sortir lorsqu'elles remontent une par une à la surface. Les embrocher trois par trois sur des piques.

Passer les brochettes au grill une minute. Cela va leur donner une couleur dorée et le petit goût qui va avec.

Faire la sauce au caramel : pour moi, cela se résumait à ajouter de l'eau à mon sachet lyophilisé, mais sinon vous pouvez préparer le dashi, ajouter le sucre, le miel, le shôyu, la maïzena et un peu d'eau si ça colle trop (bonne chance ! - je me sens vraiment flemmarde, aujourd'hui...)

Pour finir, verser la sauce sur les dango. Ils se mangent tièdes ou froids

Ronde de dango mochi fraise rhubarbe



<u>Pour les dango blancs</u>
- 75g de farine de riz spéciale dango
- 35 ml d'eau

Mélanger l'eau et la farine et pétrir pour obtenir une pâte souple et homogène, de la consistance d'un lobe d'oreille. Former douze boulettes. Faire bouillir de l'eau dans une grande casserole et plonger les dango dedans. Les sortir lorsqu'ils remontent à la surface. Mettre ensuite les dango sur une plaque et la passer sous le grill pendant 1 minute pour les faire très légèrement dorer, ce qui leur donne un goût plus spécial.

<u>Pour le coulis de fraise</u>
- 50g de sucre
- 7,5cl d'eau
- 125g de fraises

Porter à ébullition l'eau et le sucre. Ajouter les fraises mixées. Prélever environ 35ml du mélange qui servira pour les dango à la fraise. Laisser l'autre moitié sur feu doux pour faire réduire le coulis, pendant 25mn environ, en écumant de temps en temps.

<u>Pour les dango roses</u>
- 75g de farine de riz spéciale dango
- 35ml du mélange à la fraise réservé lors de la préparation du coulis

Procéder comme pour les dango blancs.

<u>Pour les fraises à la pâte de haricots rouges sucrée</u>
- un peu d'anko (purée de haricots rouges sucrée)
- 8 fraises

Recouvrir la paume de la main de papier sulfurisé. Déposer dedans une grosse cuillerée d'anko et une fraise, et recouvrir la fraise d'anko en s'aidant du papier sulfurisé. Former ainsi 4 boulettes, puis les couper en deux pour la présentation.

4 fraises natures pour la décoration
Découper joliment les fraises.

Pour la compote de rhubarbe
- 500g de rhubarbe
- quelques cuillerées à soupe de sucre
- 6 petits morceaux de gingembre confit

Préparer une compote de rhubarbe en faisant cuire très doucement les morceaux de rhubarbe. Ajouter le sucre en fin de cuisson. Déposer dessus le gingembre confit au moment de dresser les assiettes.

Assemblage : déposer sur chaque assiette un lit de compote de rhubarbe sertie de gingembre confit. Ajouter 3 dango blancs ou roses, une fraise découpée et 2 fraises-anko par assiette. Décorer de coulis de fraises.

Satsuma imo cake



Pour 8 personnes

Tout d'abord, la matière première : une patate douce japonaise, dite satsuma imo. Je la coupe en morceaux (pas facile) pendant que l'eau chauffe dans une casserole, puis j'y plonge les morceaux de patate pour une bonne vingtaine de minutes (ou un peu plus). Il faut qu'ils soient bien tendres, sinon bonjour les soucis de digestion !

Une fois sortie de l'eau, la patate en morceaux est très facile à peler et à écraser à la fourchette.

Ensuite : un bon morceau de beurre dans la poêle et on écrase la purée de patate dedans. On ajoute le sucre (pas des masses, je me souviens que le gâteau que je tentais d'imiter était peu sucré), et on écrabouille jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Là, j'ai ajouté du lait ! C'est pas ma faute, j'ai du mal à imaginer la purée de patate sans lait... et puis j'avais un fond de bouteille à finir. Va pour un peu de lait. Dans un bol, je bats 2 œufs, j'ajoute de l'essence de vanille et j'incorpore tout ça à ma purée, toujours sur feu doux. Ça commence à avoir une consistance, mais vue la quantité gargantuesque de purée je ne risque pas d'arriver à en faire des galettes bien dorées à la poêle, sous peine de réchauffer l'appartement pendant 3 ou 4 heures. Je décide donc de ressortir ma technique sauveuse des jours de tests culinaires bizarres : on fourre tout dans le rice-cooker, on met sur "on" et on voit ce que ça donne ! Variante pour ceux qui n'ont pas de rice-cooker : au four, ça marche aussi bien voire mieux.

Kuzu pudding



Pour 6 personnes

100g d'arrow-root
100g de sucre
260 ml de lait de soja
200 ml d'eau
50g de purée de sésame noir
1,5 cuillerées à soupe de miel
2 cuillerées à soupe d'eau bouillante

Dans un bol, mélanger l'arrow-root et le sucre. Ajouter progressivement le lait de soja et l'eau, tout en écrasant l'arrow-root avec les doigts. Au final, tous les blocs de poudre doivent être dissous dans le liquide. Verser le tout dans une casserole et remuer sur feu vif. Attention, la crème prend très vite, donc il faut remuer constamment. Lorsqu'elle atteint une consistance ferme, stopper le feu et mettre la crème dans un plat (pas trop grand, à bords hauts). Laisser au frais quelques heures, pour que le pudding prenne complètement.
Avant de servir, préparer la crème de sésame noir. Mélanger la purée de sésame noir avec le miel et l'eau bouillante.
Sortir le pudding du frigo, démouler et couper en 6 tranches. Servir avec la crème de sésame noir.

Soy cake



Pour 4 personnes

2 œufs
65g de farine de blé
20g de kinako
100ml de lait de soja
3g de levure chimique
60g de sucre

Battre les œufs avec le sucre. Ajouter le lait de soja. Mélanger la farine avec la poudre de soja et la levure, et ajouter au mélange précédent en battant bien. Pour la cuisson, vous pouvez opter pour le cuiseur à riz (environ 45 mn de cuisson, une belle couleur orangée), ou bien pour le four traditionnel (à 180°, 30 à 40 mn en surveillant, je pense, mais pour la couleur orangée, je ne sais pas !).

Gâteau basique pour rice-cooker



65g de farine
1 paquet de levure chimique
De la cannelle
50g de sucre roux
1 œuf
Du lait (avec l'œuf on obtient 80 ml de liquide total)
1 pomme coupée en petits morceaux

Mélanger les ingrédients secs d'un côté et les ingrédients liquides de l'autre, puis ajouter le liquide dans le sec en faisant un puits. Bien mélanger et ajouter les quartiers de pommes.
Verser dans le bol du cuiseur à riz préalablement beurré, fermer le couvercle du cuiseur et mettre en marche. Quand le cuiseur sonne, vérifier la cuisson, et sinon faire cuire encore un peu jusqu'a ce que la pointe du couteau ressorte sèche. Laisser refroidir 5 mn avant de démouler.

Gâteau martien pour rice-cooker



75g de farine
2 cuillères à soupe de matcha
1 cuillère à soupe de levure chimique
1 pincée de sel
2 œufs
50g de sucre
50g de beurre

Mélanger la farine avec le matcha, la levure et le sel. Battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et mousse. Faire fondre le beurre une minute au micro-ondes et ajouter au mélange œufs / sucre. Ajouter au mélange à base de farine et bien touiller pour obtenir une pâte homogène. Cuire dans le cuiseur à riz ou bien au four classique (dans un petit moule) 25 à 30 minutes.



Vous pourrez trouver les produits suivants dans les supérettes et épiceries asiatiques. Lorsqu'ils sont trouvables en supermarchés ou ailleurs, cela est précisé.

Arrow-root ou Kuzu : fécule brute extraite des rhizomes ou des bulbes de certaines plantes tropicales. Le véritable arrow-root vient de la Maranta arundinacea (à vos souhaits), une plante des forêts humides et chaudes d'Amérique Centrale et du Sud. Le mot vient de l'anglais et signifie "racine à flèche" (il parait que les Indiens Arawaks utilisaient les rhizomes pour extraire le poison des blessures faites par des flèches empoisonnées). C'est un ingrédient essentiel de nombreux peuples anciens, qui l'utilisaient pour ses vertus curatives. L'arrow-root est donc tout simplement une sorte de fécule, comme le tapioca (fécule de manioc) ou encore la fécule de pommes de terre. On l'utilise pour faire épaissir les sauces et les crèmes. En magasins bio.

Bonito flakes : flocons de bonite séchés.



Chûka aji : mélange d'épices chinoises. Contient du sel, de l'extrait de viande de porc et de légumes, de la dextrine, de la graisse de porc et de poulet, de la sauce d'huîtres, de la gélatine, et autres exhausteurs de goût... Si vous n'en trouvez pas, vous pourrez donc essayer de le remplacer par du bouillon de légumes, par exemple dans l'eau de cuisson du riz, en complétant ensuite par des épices pour relever le goût.

Cream-cheese : fromage frais très crémeux, à mi-chemin entre la ricotta et le mascarpone. Difficile à trouver en France, on peut le remplacer par du Nature à tartiner Lidl !

Dashi : bouillon en poudre à base d'algues.

Enoki : champignon japonais.

Farine à mochi : mochi ko. Farine de riz gluant pour faire les mochi et les dango.



Farine okonomiyaki : contient de la farine de blé, du sucre, de la poudre de crevettes, de bonite et autres fruits de mer divers et variés (ingrédients du dashi, le bouillon de base des soupes japonaises), de la dextrine, des flocons de pomme de terre, et de la levure (pour les principaux ingrédients). Il doit être possible de la faire soi-même avec de la farine, du dashi, de la levure et des flocons de pomme de terre.



Feuilles de shiso : plante au goût très frais. Chez les primeurs spécialisés.

Feuilles de riz : feuilles à base de farine de riz pour les rouleaux de printemps (ne cuit pas). Dans les supermarchés.



Feuilles pour gyoza : petites feuilles rondes à base de farine de riz. Ne pas confondre avec les feuilles pour dim sum.

Haricots azuki : petits haricots rouges un peu sucrés. En magasins bio.

Kabocha : potimarron japonais.

Kinako : poudre de soja. A ne pas confondre avec la farine de soja.

Lait de soja : choisir un lait non sucré. En magasins bio et supermarchés.

Matcha : thé vert destiné à la cérémonie du thé. Plutôt cher, il se vend par pots de 30 à 50 grammes, et se conserve au réfrigérateur. Prix : environ 10 euros les 30 grammes. Dans les magasins de thé.

Mirin : saké doux utilisé en cuisine.

Natte à sushi : natte en bambou permettant de rouler les maki sushi. Chez Casa, Habitat…



Negi, nira : légume à mi-chemin entre l'oignon nouveau et la ciboulette. Sorte de ciboule. Chez les primeurs spécialisés.

Neri goma : sésame à tartiner, en pâte. On le trouve dans les magasins bio sous le nom de Tahin.

Nori : algue noire séchée. En grands carrés pour les maki sushi, en petits rectangles pour les o-nigiri, ou bien en paillettes. En magasins bio.

Nouilles yaki soba : petites nouilles aux œufs vendues fraîches.



Panko : chapelure très grossière, vous pouvez éventuellement la remplacer par de la chapelure normale, la moins fine possible. En supermarchés.



Poches de tofu frit : tofu frit coupé sous forme de poches.

Purée de sésame noir : pâte à base de sésame noir pur ou bien avec du miel.

Riz japonais : riz à grains courts, un peu collant. On peut le remplacer par du riz rond blanc basique. En supermarchés.



Riz mochi : riz rond collant.

Roux de curry japonais : bloc d'épices aux légumes pour confectionner le curry japonais. Attention au degré de « hottitude » : doux, moyen, fort !

Saké : alcool de riz japonais.

Sauce tonkatsu : sauce à base d'eau, sucre, vinaigre, fructose, pomme, ketchup, protéine de soja, maïzena, prune, carotte, épices, colorant caramel, ail et gingembre. Bon courage, donc, si vous voulez la faire tout seul ! ;) Je vous conseille de vous la procurer dans une épicerie japonaise.

Sauce yaki soba et sauce okonomiyaki : mélange, en quantités égales, de sauce Worcester, de sauce d'huîtres, de sauce de soja et de ketchup.

Sésame blond : en graines. En magasins bio et supermarchés.

Sésame noir : en graines. Dans les épiceries fines.

Sésame moulu : on peut le confectionner au mortier avec des graines de sésame blond.



Shiitake : champignon japonais. On peut le trouver séché.

Shôyu : sauce de soja japonaise. En magasins bio et supermarchés.

Tempeh : produit dérivé du soja, vendu en blocs au rayon frais ou en conserve dans les magasins bio.

Thon rouge : à acheter frais, ne pas confondre avec le thon blanc en boîte. En poissonnerie.

Tofu soyeux : tofu "soft' à la consistance crémeuse. En magasins bio.

Unagi : anguille cuite et apprêtée dans une sauce sucrée salée.

Vinaigre à sushi : vinaigre de riz. En magasins bio.

Wasabi : racine au goût très prononcé, comme le raifort, et à la couleur verte. En poudre ou en tube.

